روانشکافی

فضولی با برچسب کنجکاوی!

دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

کنجکاوی اگر موجب پیشرفت و خلاقیت شود، مثبت است، اما کنجکاوی‌ها و قضاوت‌ها می‌توانند حالت بیمارگونه به خودشان بگیرند. برخی افراد از لحاظ رفتاری عادت دارند به زندگی و امور شخصی دیگران سرک بکشند و کنجکاوی کنند. کنجکاوی‌ها گاهی در سطح مطلع بودن باقی نمی‌ماند و می‌توانند تبدیل به دخالت شوند.

افرادی که به صورت بیمارگونه کنجکاوند و در زندگی دیگران فضولی می‌کنند، عملا از آرامش و سلامت روان برخوردار نیستند و زمانی که اطلاعاتشان در مورد زندگی شخصی و مسائل دیگران کاهش یابد دچار اضطراب و ناآرامی می‌شوند و بی‌قراری آنها باعث می‌شود برای کسب اطلاعات دست به رفتارهای ناهنجار بزنند و به هر روشی به دنبال دستیابی به اطلاعات شخصی زندگی دیگران باشند.

این افراد علاوه بر کنجکاوی (فضولی)، دخالت نیز می‌کنند. دخالت یعنی تجاوز به حریم شخصی افراد و نظر دادن به دیگران بدون این‌که از آنها پرسشی صورت گیرد. در این نوع رفتار افراد پس از کسب اطلاعات در مورد دیگران با دخالت‌های خود قصد صدمه زدن به دیگران را دارند.

از علائم بارزی که افراد فضول دارند:

- اضطراب
- بی‌قراری
- مشغولیت ذهنی مداوم
- حسادت بیمارگونه
- کنترل هیجان ضعیف
- سؤال کردن مکرر

فرضیه‌سازی بیمارگونه

فردی که فضول است و در زندگی دیگران دخالت می‌کند در نهایت از طرف اطرافیانش طرد شده و به تنهایی می‌رسد و این تنهایی باعث می‌شود افسرده شود. برای درمان لازم است مشخص کنیم که فضولی افراد به صورت آگاهانه صورت می‌گیرد یا این‌که فرد به دلیل نداشتن آگاهی، سؤالاتی را از افراد می‌پرسد که نمی‌داند این سؤالات به منزله ورود به زندگی شخصی افراد است. چنانچه فضولی به صورت آگاهانه صورت می‌گیرد و نداشتن اطلاعات باعث اضطراب شدید در فرد می‌شود لازم است مداخلات روان‌شناختی و روان‌درمانی در مورد فرد صورت گیرد. همچنین توصیه می‌شود از شناخت درمانی و درمان‌های مبتنی بر نگرش استفاده شود تا رفتارهای فرد کاهش یابد. لازم است سبک زندگی فرد و اطرافیان او مورد بررسی قرار گیرد و اطرافیان نیز در روند درمانی، از دادن اطلاعات به فرد بیمار خودداری کنند و او را وارد جزئیات نکنند و پاسخ‌های کلی به فرد بدهند.

صرع خود را از همسرتان پنهان نکنید!

رئیس هیأت‌مدیره انجمن صرع ایران با اشاره به این که صرع عامل ناباروری در زنان و مردان نیست، گفت: بیماران مبتلا به صرع و همه افرادی که گرفتار بیماری‌های مزمن هستند، برای آغاز زندگی مشترک حتما باید این مساله را مدنظر قرار دهند و به همسر آینده خود قبل از ازدواج اعلام کنند که بیمار بوده و باید دارو مصرف کنند.

دکتر کوروش قره‌گزلی، متخصص مغز و اعصاب اظهار کرد: باتوجه به این‌که قطع درمان در بیماری‌های مزمن سبب اختلال در سلامت فرد می‌شود، این بیماری می‌تواند در صورت در نظر نگرفتن تمهیداتی، حین بارداری سبب آسیب به جنین شده و با تاثیر در بافت مغزی باعث متولد شدن نوزادی ناقص شود. در صورتی که برای مادر تمهیدات دارویی در نظر بگیرند و داروها به موقع مصرف شود، احتمال آسیب به جنین بسیار اندک خواهد شد که این موضوع با مدیریت پزشک امکان‌پذیر است./ جام‌جم

با اصلاح سبک زندگی می‌توان جلوی بروز تورم شکم را گرفت

نقشه‌ای برای مقابله با «نفخ»

دکتر زجاجی: نفخ معده عارضه آزاردهنده‌ای است، اما معمولا خطرناک نیست و نمی‌تواند نشانه بیماری خاصی باشد بلکه تنها ممکن است نشانه‌ای از سوءجذب به ویژه سوءجذب مواد قندی باشد

بسیاری از ما تجربه نفخ معده و به اصطلاح تورم شکم را داشته‌ایم که در بیشتر مواقع به دنبال یک دوره پرخوری رخ می‌دهد. اما این عارضه برای بعضی افراد فراتر از یک ناراحتی است و دفعات تکرار آن گاهی دادشان را درمی‌آورد. شاید به درستی نتوان علت مشخصی برای نفخ معده بیان کرد، اما به‌طور کلی، این حالت به دلیل تشکیل گاز بیش از حد در روده‌ها ایجاد می‌شود که حالت ناخوشایند نفخ معده را به وجود می‌آورد. اگر می‌خواهید بدانید چرا بسیاری از ما از مشکل نفخ کردن رنج می‌بریم، گفت‌وگوی ما را با دکتر همایون زجاجی، فوق تخصص گوارش و کبد بخوانید.

ندا اظهری

جام‌جم

نفخ معده، یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها و ناراحتی‌های گوارشی است که بیماران به دلیل آن به پزشک مراجعه می‌کنند. این بیماری شایع معمولا علل متعددی دارد و حتی ساده‌ترین مساله‌ای که به ذهنتان می‌رسد مانند بلع هوا هم می‌تواند چنین مشکلی ایجاد کند. به عنوان مثال، بلع هوا به ویژه در افرادی که بیشتر اوقات دچار اضطراب هستند یا با سرعت غذا می‌خورند و هنگام غذا خوردن هوای زیادی می‌بلعند یا عادت به جویدن آدامس دارند، می‌تواند ایجاد نفخ معده کند.

چرا نفخ می‌کنیم؟

دکتر زجاجی با اشاره به اختلالاتی که ممکن است نفخ ایجاد کنند، می‌گوید: اشکال در جذب مواد قندی در دستگاه گوارش هم ممکن است نفخ ایجاد کند. در این حالت، مواد قندی در روده تخمیر می‌شوند و تولید گاز می‌کنند که نتیجه آن ایجاد نفخ معده خواهد بود. یکی دیگر از عوامل بروز نفخ، برهم خوردن فلور میکروبی روده (جمعیت میکروبی روده) است که می‌تواند باعث افزایش میکروب‌هایی در داخل روده شوند که تولید گاز کرده و نفخ ایجاد می‌کند. بنابراین، دامنه علل نفخ بسیار گسترده است و بعضی از علل مانند بلع هوا، درمان بسیار ساده‌ای دارند به طوری که برای از بین بردن آن حتی نیاز به مصرف دارو هم نیست و بیمار با رعایت بعضی نکات ساده بهبود می‌یابد، اما پیچیده‌بودن برخی عوامل نفخ معده، درمان آن را هم دشوار می‌کند.

نفخ ناشی از سندرم روده تحریک‌پذیر

بررسی محققان نشان داده است در خیلی از افراد نفخ معده به این دلیل رخ می‌دهد که روده‌های فرد به‌طور کامل تخلیه نشده و غذاهایی که خورده گازی تولید کرده که در روده به دام افتاده و ایجاد نفخ می‌کنند. از عوامل دیگر نفخ معده، می‌توان به سندرم روده تحریک‌پذیر اشاره کرد. همچنین بیماری سلیاک زمانی بروز می‌کند که روده‌ها قادر به جذب ماده گلوتن موجود در گندم و جوی دو سر نیستند. اگر مبتلا به سلیاک هستید، علاوه بر نفخ معده حتی ممکن است دچار اسهال و درد شکمی شوید. معمولا نفخ معده جدی نیست، اما زمانی باید آن را جدی گرفت که نفخ تداوم داشته باشد و باعث ناراحتی بیمار شود، که حتما به پزشک باید مراجعه کند.

چه بخوریم، چه نخوریم؟

برای رها شدن از نفخ معده شاید راهکاری قطعی وجود نداشته باشد، اما با اقداماتی می‌توان در کمترین زمان و حتی به طور موقت هم که شده از شر آن خلاص شد.

یکی از دم‌دستی‌ترین کارهایی که می‌توانید برای رها شدن از نفخ معده انجام دهید این است که شکم را در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید. این حرکت به کاهش گازهای تولید شده در معده و در نتیجه کاهش نفخ کمک می‌کند. هروقت که می‌توانید، فعالیت بدنی داشته باشید و ورزش کنید. روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه راه رفتن تجمع گازهای تولید شده در روده‌ها و معده را کمتر می‌کند و باعث می‌شود دفعات نفخ پایین بیاید. مصرف دمنوش‌ها از قبیل چای نعنا و بابونه هم سیستم گوارش را آرام‌تر می‌کند. مصرف بعضی مواد غذایی مانند کربوهیدرات‌ها که هضم آنها برای سیستم گوارش دشوار است نیز باعث نفخ معده می‌شود. کلم، جوانه‌های بروکسل، مواد غذایی سرشار از فروکتوز یا قند میوه مانند سیب و ذرت، مواد بر پایه لاکتوز (قند شیر)، سبزیجات و گندم، موادی که در آنها از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌شود و موادی چون لوبیا و نخود مملو از ترکیبات نفاخ هستند. نمک و موادی که حاوی نمک بالا هستند نفخ زیادی ایجاد می‌کنند و باید در مصرف آنها احتیاط کنید.

سعی کنید مقدار ترکیبات حاوی پتاسیم مانند تخمه آفتابگردان، بادام و قارچ را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. از مصرف نوشیدنی‌های گازدار خودداری کنید. در عوض مصرف مواد پروبیوتیک سیستم گوارش را سالم نگه می‌دارند و حرکات روده را منظم می‌کنند.

اصلاح سبک زندگی و خداحافظی با نفخ

نفخ از آن جمله اختلالات و مشکلاتی است که با اصلاح سبک زندگی و رعایت بعضی نکات بسیار ساده می‌توان جلوی بروز طیف گسترده‌ای از این مشکل را گرفت. بنابراین دکتر زجاجی راهکارهایی برای کاهش و از بین بردن نفخ معده بیان می‌کند و می‌افزاید: سعی کنید همیشه در محیطی آرام غذا بخورید و همان‌طور که چند ساعت صرف تهیه غذا می‌شود، باید مدت زمان مناسبی را صرف جویدن و لذت بردن از غذا کنید و با آرامش آن را بخورید تا معده هم فرصت کافی برای هضم آن داشته باشد. هرگز موقع غذاخوردن به کار دیگری مشغول نشوید.

وی در مورد غذاهایی که به ایجاد نفخ کمک می‌کنند، اشاره می‌کند: علاوه بر رعایت بعضی توصیه‌ها، برخی مواد غذایی مانند پیاز خام، هویج خام، کلم، نخود و لوبیا و مواردی از این دست هستند که ذاتا نفاخ بوده و در معده تولید گاز کرده، در نتیجه احتمال بروز نفخ را چند برابر می‌کنند. بنابراین به افرادی که مشکل نفخ معده داشته و از این حالت شکایت دارند، توصیه می‌کنیم از خوردن این مواد نفاخ خودداری کنند. نفخ معده عارضه آزاردهنده‌ای است، اما معمولا خطرناک نیست و نمی‌تواند نشانه بیماری خاصی باشد. بلکه تنها ممکن است نشانه‌ای از سوءجذب به‌ویژه سوءجذب مواد قندی باشد.

دانستنی‌ها

ردپای احساس تشنگی؛ نه فقط در یک لیوان آب

احساس تشنگی دائمی در اغلب موارد مشکل جدی نیست، اما در برخی مواقع از وجود یک ناراحتی جسمی نهفته حکایت دارد. محققان دریافته‌اند یک دلیل اصلی احساس تشنگی مداوم، عدم مصرف میزان کافی آب در طول روز است. همچنین یکی از عوارض افرادی که رژیم غذایی کتوژنیک دارند، احساس تشنگی مفرط است. یکی از تاثیرات تیروئید پرکار در برخی مبتلایان نیز احساس تشنگی مفرط در کنار دیگر عوارض تیروئیدی است. احساس تشنگی مفرط در کنار تکرر ادرار و تاری دید از علائمی است که می‌تواند حاکی از ابتلای فرد به دیابت باشد. همچنین بسیاری از داروهای افسردگی، فشار خون و آلرژی موجب احساس تشنگی دائمی می شود. / ایسنا

حل سودوکو ۳۲۳۵

۴	۳	۷	۸	۱	۹	۲	۵	۶
۵	۱	۸	۳	۲	۶	۹	۴	۷
۶	۹	۲	۷	۵	۴	۸	۳	۱
۷	۵	۳	۲	۹	۱	۴	۶	۸
۲	۴	۱	۶	۷	۸	۳	۹	۵
۸	۶	۹	۵	۴	۳	۷	۱	۲
۹	۲	۶	۴	۸	۵	۱	۷	۳
۱	۷	۵	۹	۳	۲	۶	۸	۴
۳	۸	۴	۱	۶	۷	۵	۲	۹

۴	۸	۲	۹	۵	۶	۳	۱	۷
۵	۷	۶	۲	۱	۳	۴	۸	۹
۹	۱	۳	۸	۷	۴	۶	۵	۲
۷	۳	۸	۵	۶	۹	۲	۴	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۷	۹	۶	۸
۶	۲	۹	۱	۴	۸	۵	۷	۳
۲	۴	۵	۷	۳	۱	۸	۹	۶
۳	۹	۱	۶	۸	۵	۷	۲	۴
۸	۶	۷	۴	۹	۲	۱	۳	۵

۸	۳	۴	۶	۷	۲	۹	۵	۱
۶	۲	۱	۵	۹	۸	۴	۳	۷
۹	۵	۷	۴	۱	۳	۲	۶	۸
۴	۸	۵	۹	۳	۷	۱	۲	۶
۲	۱	۹	۸	۴	۶	۳	۷	۵
۷	۶	۳	۱	۲	۵	۸	۹	۴
۵	۴	۸	۳	۶	۹	۷	۱	۲
۱	۹	۲	۷	۵	۴	۶	۸	۳
۳	۷	۶	۲	۸	۱	۵	۴	۹

۷	۸	۲	۹	۵	۶	۳	۱	۴
۹	۴	۸	۱	۳	۲	۶	۵	۷
۳	۶	۵	۴	۷	۸	۹	۲	۱
۱	۳	۸	۵	۶	۹	۲	۴	۷
۴	۲	۹	۳	۸	۷	۱	۶	۵
۶	۵	۷	۲	۱	۴	۸	۹	۳
۸	۹	۱	۶	۴	۵	۷	۳	۲
۲	۷	۳	۸	۹	۱	۵	۴	۶
۵	۱	۴	۷	۲	۳	۶	۸	۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۲۳۶

			۵		۶			
	۲			۱			۷	
				۴				
۸							۴	
	۷	۳		۹		۲	۶	
۶							۱	
				۳				
	۶			۷			۸	
			۹		۸			

			۶		۲			
	۷			۵			۹	
				۴				
۷								۶
	۱	۶		۸		۹	۳	
۵								۸
			۳					
	۹			۶			۷	
۱		۸						

							۶	
			۶	۸		۳	۲	
				۷		۶		
			۴		۳			
			۷		۶			
				۱		۸		
۶								۷
	۲	۵		۹		۱	۶	
۴								۴

			۲		۳			
	۱			۵			۴	
				۱				
۴							۷	
	۶	۹		۷		۵	۱	
۲							۴	
			۸					
	۵			۳			۶	
			۷		۶			

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر فرزانه سرقدی، فوق‌تخصص غدد

قندخون‌تان چقدر است؟

آیا همه افراد باید از نظر قندخون بررسی شوند؟

بله، همه افراد جامعه باید از نظر قندخون بررسی شوند؛ ولی چون این کار بار مالی زیادی دارد، افراد درمعرض خطر را مورد سنجش قرار می‌دهیم.

چه افرادی درمعرض خطر دیابت هستند؟

افراد چاق یا افرادی که اضافه وزن دارند. افرادی که نمایه توده بدنی شان بیش از ۲۵ است در گروه پر خطر قرار دارند. افرادی که در اعضای درجه یک خانواده‌شان دیابت نوع ۲ دیده می‌شود. کسانی که فشار خون بیشینه آنها بالای ۱۴۰ و فشارخون کمینه‌شان بالای ۹۰ باشد. افرادی که بیماری‌های قلبی و عروقی را تجربه کرده‌اند، افرادی که تری‌گلیسیرید بالا دارند. کسانی که اچ.دی.ال‌شان کمتر از ۳۵ است. خانم‌هایی که سابقه تخمدان پلی کیستیک دارند .افرادی که فعالیت بدنی کم دارند(افراد پشت میزنشین) و خانم‌هایی که دیابت بارداری داشته‌اند در گروه‌های پرخطرقرار دارند. افراد بالای ۴۵ سال ضرورت دارد قندخون‌شان اندازه‌گیری شود.

اگر کسی هیچ یک از شرایط بالا را ندارد، بالای ۴۵ سال باید قند خون را هر سه سال چک کند به شرطی که هیچ عامل خطری را نداشته باشد.

آیا کسی که بعد از غذا میل به خوردن خوراکی شیرین مانند خرما و آب نبات دارد، نشان‌دهنده شروع دیابت است؟

خیر. این اقدام یک عادت نادرست است. قندهای ساده برای سلامت بدن لازم نیست، دو تا سه ساعت بعد از غذا، بدن نیاز به یک میان وعده سبک مثل میوه، سبزی و برخی آجیل‌ها دارد.

علائم دیابت چیست؟

پرنوشی و پرادراری علامت اصلی دیابت است. مشکل اینجاست که خیلی‌ها علامت ندارند. برخی آگاهی ندارند و با عوارض چشمی، قلبی و کلیوی مراجعه می‌کنند. عفونتی که خوب نمی‌شود نیز می‌تواند علامت دیابت باشد.

آیا کسی که انسولین تزریق می‌کند، می‌تواند همه چیز بخورد؟

در همه افراد چه آنهایی که قرص می‌خورند و چه کسانی که انسولین می‌زنند، رژیم غذایی جزئی از درمان است و مجزا از درمان دارویی است. این فرد باید فعالیت بدنی روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشد و رژیم غذایی متناسب با سن و شرایطش داشته باشد. یعنی ۵۰ تا ۵۵ درصد انرژی روزانه را از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان، برنج و ماکارونی به دست بیاورد. ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی را از پروتئین به دست بیاورد و ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی را از چربی غیراشباع دریافت کند. میوه‌های دارای فیبر مصرف و نمک را محدود کند.

تندرستی هوشمند

ضربان قلبتان را با تلفن همراه بشمارید

پریسا اصولی

جام‌جم

احتمالا می‌دانید که یک ضربان غیرعادی و نامنظم می‌تواند نشانه واضحی از بروز یک مشکل یا بیماری قلبی و عروقی و حتی استرس‌های شدید باشد. بنابراین باید آن را جدی بگیریم. اگر دستگاه سنجش ضربان قلب همیشه در دسترس‌تان نیست یا ساعت هوشمند و دستبند سلامت ندارید، خوشبختانه از طریق تلفن همراهتان هم می‌توانید ضربان قلبتان را تحت نظر داشته باشید.

نرم‌افزار کاردیو گراف (Cardiograph) با استفاده از دوربین و فلش تلفن همراه این کار را با دقت قابل قبولی انجام می‌دهد. برای گرفتن ضربان قلب با این اپ کافی است با انگشت اشاره‌تان لنز دوربین و فلش را به طور کامل بپوشانید. بعد این کار باید گزینه استارت را بزنید تا نرم‌افزار تنها در چند ثانیه ضربان قلب شما در دقیقه را محاسبه کند.

حالا سوال اینجاست آیا این پایش به قدر کافی درست و دقیق هست؟ مطمئنا نه چون از دوربین یک تلفن همراه نمی‌توان انتظار دقتی به اندازه یک دستگاه تخصصی پایش ضربان را داشت اما حداقل می‌توان گفت کاردیوگراف این کار را با خطای قابل قبولی انجام می‌دهد. در واقع اگر بخواهیم ساده بگوییم، با هر تپش قلب خون به تمام نقاط بدن پمپاژ می‌شود و فشار ناشی از این پمپاژ بر اندام‌ها و تغییر حجمی که در آنها اتفاق می‌افتد را می‌توان از طریق دیودهای نوری که در تلفن همراه همان فلش LED است، شناسایی کرد. برای همین با قرار دادن انگشت روی دوربین و فلش، نرم‌افزار با آنالیز تغییر رنگ و حجمی که در سر انگشتان اتفاق می‌افتد می‌تواند تخمینی از ضربان قلب را در دقیقه داشته باشد. بنابراین نتایجی که در کاردیوگراف می‌بینید اگر چه صد در صد دقیق نیستند اما تا حد زیادی می‌توان به آنها اتکا کرد. کاردیوگراف بعد از پایش از شما می‌پرسد که کجا و تحت چه شرایطی این کار را انجام داده‌اید: بعد از ورزش و دویدن، موقع گرم کردن یا در حالت ریلکس. سپس تمامی این اطلاعات را در تاریخچه خود ثبت می‌کند تا بعدا بتوانید از این اطلاعات در موقعیت‌های مختلف استفاده کنید. نرم‌افزار خوب و کاربردی کاردیوگراف را می‌توانید به طور رایگان در اندروید استفاده کنید اما دانلود نسخه iOS به دلیل داشتن امکانات بیشتر رایگان نیست.